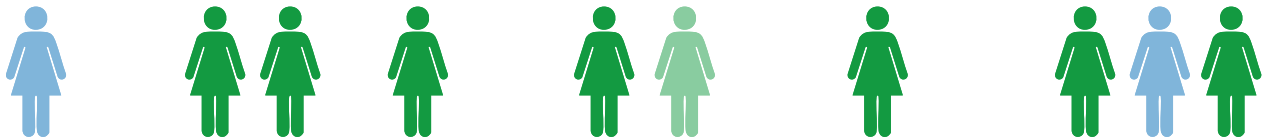


Forum Femmes, Sports et Arts – Bilan 2025

Accompagner des femmes ayant subi des discriminations et/ou des violences à retrouver confiance en elles par le biais d'ateliers artistiques et sportifs.



Le Forum Femmes, Sports et Arts 2025 s'est tenu le 14 octobre à La Ciotat, à l'initiative de l'association Fifrelin et de l'association cloud 9, dans le cadre du projet Femmes à la barre d'Europe avec le soutien du programme Erasmus+ France-Belgique 2024-2026.

Forum Femmes, Sports et Arts

Une journée
pour se rencontrer,
s'inspirer,
se reconstruire.

Mardi 14 octobre 2025

de 9h à 18h

La Ciotat, salle Saint-Marceaux

Soyez les bienvenues

Accès libre

Renseignements: associationfifrelin@gmail.com

Ce projet a été réalisé dans le cadre de « Femmes à la Barre d'Europe »,
avec le soutien de l'Union européenne.



Financé par
l'Union européenne



cloud 9



LA METROPOLE
DU NARBONNAIS

Inscrivez-vous
gratuitement ici
pour participer
à la journée



Affiche de l'événement

Table des matières

Introduction	4
Objectifs et contexte	4
Bilan quantitatif	7
Bilan qualitatif	7
Points forts et axes d'amélioration	8
Perspectives et recommandations pour 2026	9
Conclusion	9
Annexes	10
Annexe 1: Synthèse (non exhaustive) de la table ronde sur le sport	11
Annexe 2: Synthèse (non exhaustive) de la table ronde sur l'art	14
Annexe 3: Synthèse de la conférence sur le stress	19
Annexe 4: Textes lus par Alexia Depicker et Emilie Maquest	22
Annexe 5: Texte issu de l'atelier d'écriture	26
Annexe 6: Identité visuelle des Femmes à la barre d'Europe	27
Annexe 7: Communiqué de presse	29
Annexe 8: Articles de presse	32
Annexe 9: Avis et retours des participantes	35
Annexe 10: Bibliographie	40



Introduction

Le Forum Femmes, Sports et Arts 2025 s'est tenu le 14 octobre à La Ciotat, à l'initiative de l'association Fifrelin et de l'association cloud 9, dans le cadre du projet Femmes à la barre d'Europe avec le soutien du programme Erasmus+.

Dans des contextes de vie parfois fragilisant, de nombreuses femmes se retrouvent isolées, mises à l'écart et peinent à retrouver confiance en elles.

Cette journée se veut un espace de rencontre, d'écoute et d'inspiration, à travers des échanges et des ateliers autour de parcours de femmes ayant trouvé dans le sport ou la pratique artistique une voie d'émancipation, de reconstruction et de mieux-être.

Nous avons imaginé cette journée avec des équilibres entre les échanges et témoignages (tables rondes) et de la pratique (nombreux ateliers sportifs et artistiques). Équilibre entre des femmes qui ont réussi dans les domaines artistiques et sportifs, mais aussi des femmes qui ont eu beaucoup de difficultés personnelles et qui ont pu puiser dans ces pratiques de la force et de la résilience pour se reconstruire. Équilibre enfin, entre des bénéficiaires, des professionnels de l'accompagnement, des acteurs locaux et des financeurs.

Avec **120 participantes, 14 structures invitées, 11 intervenantes et 10 ateliers thématiques**, l'événement a permis de croiser les regards entre pratiques sportives et artistiques, engagement et partages d'expériences.

La couverture médiatique assurée par **La Marseillaise, La Provence et la ville de la Ciotat** a renforcé la visibilité du forum à l'échelle du territoire.

Cette première édition, soutenue par Erasmus+, confirme la pertinence de créer un rendez-vous annuel fédérateur autour des talents et de la créativité féminine.

Objectifs et contexte

Le forum s'inscrit dans la continuité des actions de l'association Fifrelin et du projet Femmes à la barre pour :

- Mettre en place des activités culturelles et sportives permettant aux femmes de retrouver confiance en elles et de renforcer leur autonomie
- Organiser des témoignages de femmes ayant réussi à surmonter des difficultés similaires, afin de capitaliser sur leurs parcours de réussite

- Analyser les conséquences psychologiques des violences conjugales et des discriminations intersectionnelles sur les femmes en échangeant avec des experts
- Évaluer l'efficacité des activités en utilisant des outils d'évaluation participative et en recueillant les retours d'expérience des participantes
- Organiser des ateliers sportifs et artistiques pour permettre aux femmes d'explorer et d'exprimer leurs émotions dans un cadre bienveillant et sécurisant
- Valoriser les **initiatives locales** favorisant l'inclusion, la reprise de confiance et la lutte contre l'isolement
- Offrir un **espace d'échanges et de partages** entre professionnels, bénévoles, et citoyennes.
- Promouvoir les **valeurs européennes d'égalité, de diversité et de coopération**, portées par le programme Erasmus+.
- L'événement a été conçu comme une **journée conviviale, participative et inspirante**, ouverte à toutes les femmes du territoire, qu'elles soient bénéficiaires d'un accompagnement, responsables associatifs, élues ou simplement curieuses et intéressées.

Déroulé de la journée

9h Accueil, café et inscriptions aux ateliers sports et arts

9h30 Mot d'accueil de Sarah Fabre, Présidente de l'association Fifrelin

10h Table ronde autour du sport avec les témoignages de :

- Virginie Perrot, qui a décidé de se lancer dans l'apnée. Elle propose des randonnées palmées et est sophrologue
<https://ecomersion.fr/qui-sommes-nous-virginie-perrot> | www.virginieperrot.com
- Marine Crest, médecin et fondatrice présidente de Guérir en Mer entre autres...
<https://guerirenmer.com>
- Isabelle Joschke, deux Vendée Globe et très engagée dans son association Horizon Mixité <https://horizon-mixite.org>
- Edwige Turmel, une femme à la barre qui a couru la marseillaise des femmes avec un cancer et qui a réussi les 5km...

11h ateliers sportifs :

- Tir à l'arc avec la première compagnie de Tir à l'arc de La Ciotat
- Zumba avec Mme Paillette
- Self-défense au féminin avec Marie-Alice de Femmes en défense
- Yoga avec Smaëlle de Pranayama 105
- Bilan-santé avec Fanny, de la maison sport santé

12h Déjeuner

Offert par les associations *Fifrelin* et *cloud 9*, réalisé par *Meriem*, *Femmes à la barre* et participante du dispositif *Rev'Elles*. Ce dispositif propose à des femmes (habitantes des quartiers de la politique de la ville de La Ciotat) qui ont un « talent culinaire » et l'intention de créer une activité professionnelle de traiteur une formation (réalisé par *Meet My Mama*, traiteur engagé qui révèle les talents des Mamas du monde entier) et un accompagnement (réalisé par *Ciotat Emploi Initiative*) afin d'encourager la mobilisation vers l'emploi.

Visites des stands des partenaires

13h30 Animation par l'association *cloud 9*

Lecture de textes engagés féministes par les comédiennes *Alexia Depicker* et *Emilie Maquest* (voir annexe)

14h Table ronde autour des arts avec les témoignages de :

- *Lili Sohn*, auteure et illustratrice de bande dessinée, suite à un cancer du sein
<https://lilisohn.com/a-propos/>
- *Gaëlle Marinier*, art thérapeute qui utilise le chant pour faire vibrer...
<https://www.gaellemarinier.fr/>
- *Léa Petit*, art thérapeute qui a monté le projet après coups avec une psychologue....
<https://antibrouill-art.fr/>
- *Hélène Runfola*, une femme à la barre qui se soigne de nombreux traumatismes avec ses dessins

15h Ateliers artistiques

- écriture, avec *Elsa* de la compagnie *La Conflagration*
<https://www.laconflagration.com/>. (voir annexe)
- Réalisation d'une sculpture en commun, avec l'artiste peintre *Ana Cerdan*
- Réalisation de carnet avec *Meriem* de *Frau Steiner Studio*
- Chant avec *Gaëlle*
- Danse et mouvement avec *Guy*, chorégraphe de la compagnie *Trans Position*

16h Conférence

Comment le sport et l'art nous apprennent à gérer les émotions et le stress dans notre quotidien, animée par *Alexia Depicker*, comédienne et *Cécile Pujol*, navigatrice, fondatrice des *Femmes à la barre* (voir annexe)

17h Clôture de la journée autour d'un verre

Bilan quantitatif

Indicateur	Donnée 2025
Nombre total de participants	120
Structures partenaires (financement)	1 (Erasmus+)
Structures présentes / exposantes	7
Intervenantes (tables rondes, lecture et conférences)	11
Nombre total d'ateliers	10
Répartition des ateliers	5 sportifs / 5 artistiques
Budget global d'organisation	5 000 €
Couverture médiatique	3 articles : La Marseillaise & La Provence, ville de la Ciotat + Réseaux sociaux

Bilan qualitatif

Le forum a reçu un **accueil enthousiaste** de la part du public et des intervenantes. Les échanges ont mis en lumière la **diversité des parcours féminins** et la richesse du lien entre **expression artistique** et **engagement sportif**.

Points marquants :

- Grande participation et dynamisme des participants.
- Équilibre réussi entre échanges, pratiques et moments conviviaux.
- Présence d'intervenantes inspirantes, authentiques et accessibles.
- Valorisation du rôle des associations locales.
- Couverture presse positive et relais sur les réseaux sociaux
- Retour très positif de tous les participants (cf bilan et retour cartes postales et retours des Femmes à la barre)

Points forts et axes d'amélioration

• **Points forts :**

- Organisation fluide et ambiance bienveillante et conviviale
- Implication des femmes à la barre et des participantes dans l'organisation de la journée
- Diversité des ateliers et équilibre entre sport et art.
- Qualité des intervenantes et des échanges.
- Soutien européen via le programme Erasmus+, qui a permis de proposer à tous les intervenants (tables rondes et ateliers) une rémunération
- L'animation des tables rondes par Sophie Accarias, grande reporter pour France TV
- La venue d'une photographe professionnelle qui a pu immortaliser les rires et sourires des participantes
- La présence de nombreux acteurs du territoire
- La pré inscription des personnes sur Helloasso, pour avoir une idée du nombre de participants
- L'espace bibliothèque qui a été apprécié
- Le recueil des impressions grâce au QR code et aux cartes postales
- repérage des organisatrices grâce à un foulard commun
- La réalisation d'affiches, flyers et bâche pour annoncer l'évènement
- Gratuité de l'évènement pour les participants pour en favoriser l'accès
- Petit déjeuner et déjeuner offert pour plus de convivialité et garder une unité de lieu.
- Attention portée au développement durable (cf annexe développement durable)

Axes d'amélioration :

- Anticiper davantage la **communication en amont** pour toucher un public encore plus large : communiqué de presse à diffuser plus tôt
- Trouver un lieu plus champêtre que la salle municipale
- Prévoir de filmer les tables rondes pour garder une image de la richesse des échanges

Perspectives et recommandations pour 2026

L'association Fifrelin envisage de renouveler le **Forum Femmes, Sports et Arts** en 2026, avec pour ambition de :

- Étendre la participation à d'autres communes du territoire.
- Inviter des intervenantes européennes dans le cadre du réseau Erasmus+.
- Renforcer la dimension inclusive (personnes en situation de handicap, jeunes filles, seniors).
- Intégrer une exposition artistique (des photos ou peinture, notamment sur des femmes en train de faire du sport !)
- Créer un collectif d'associations locales pour partager la charge d'organisation de ce forum

L'objectif: faire de ce forum un événement de référence régionale, alliant performance, créativité et solidarité féminine.

Conclusion

Le **Forum Femmes, Sports et Arts 2025** a démontré la puissance de la rencontre entre sport, art et engagement féminin.

Grâce à la mobilisation des équipes de cloud 9 et Fifrelin, des femmes à la barre, des participantes et du soutien d'Erasmus+, cette journée a semé les graines d'un réseau solidaire et inspirant.

L'association Fifrelin confirme ainsi sa volonté de **donner de la visibilité aux femmes**, de **favoriser leur épanouissement**, pour qu'elles puissent reprendre la barre de leur vie !

Retrouvez les images de la journée sur le lien suivant www.femmesalabarre.fr



Annexes

Synthèse de la table ronde sur le sport

Synthèse de la table ronde sur l'art

Synthèse de la conférence sur le stress

Textes lus par Alexia Depicker et Emilie Maquest

Texte issu de l'atelier d'écriture

Identité visuelle des Femmes à la barre d'Europe

Communiqué de presse

Articles de presse

Avis et retours des participantes

Bibliographie

Annexe 1:

Synthèse (non exhaustive) de la table ronde sur le sport

Certaines interviews n'ont pas été correctement retranscrites en raison de limitations techniques des outils de transcription automatique utilisés, notamment dans le traitement de termes sensibles, ce qui a affecté la qualité des enregistrements.

Cette conférence réunit plusieurs femmes aux parcours très différents mais unies par un même fil conducteur : **la capacité à se transformer, à se reconstruire et à trouver des ressources intérieures face à l'adversité**, souvent grâce au corps, au sport et au rapport à la mer.

1. Des parcours de vie marqués par l'épreuve et le choix

Les intervenantes partagent des trajectoires profondément humaines, traversées par des **épreuves majeures** :

- **Isabelle Joschke**, navigatrice de course au large, a accompli deux Vendée Globe, dont le dernier en 85 jours. Elle évoque la solitude, la fatigue extrême, la peur, les blessures physiques et la vigilance permanente en mer.
- **Edwige Turmel** a affronté deux cancers. Après les traitements lourds, elle décide de reprendre une activité physique en courant la Marseillaise des femmes (5 km).
- **Marine Crest**, médecin, a vécu un burn-out pendant ses études, puis un grave accident de moto. Elle se lance aujourd'hui dans la Mini Transat, une course transatlantique en solitaire.
- **Virginie Perrot** (apnée) a connu un burn-out professionnel après une carrière intense dans les médias, avant de découvrir l'apnée comme outil de transformation personnelle.

Chacune montre que les ruptures (maladie, accident, épuisement, limites physiques) deviennent des **points de bascule**, ouvrant la voie à de nouveaux choix de vie.

2. Le corps : contrainte, révélateur et allié

Un thème central de la conférence est le **rapport au corps**, longtemps malmené, ignoré ou poussé à bout.

- Isabelle Joschke explique qu'en course au large, le corps est soumis à un stress constant (manque de sommeil, blessures, bruit, hypervigilance). Elle insiste sur l'importance d'**adapter la performance à son propre fonctionnement**, notamment en tant que femme, plutôt que de chercher à imiter un modèle masculin dominant.
- Edwige découvre, après la maladie, que le corps reste capable d'effort et de progression, même lentement, même différemment.
- Marine Crest montre comment le sport (voile, boxe) lui a permis de **reprendre possession de son corps**, après des années de douleur et de limitations imposées par le regard médical.
- Virginie Perrot décrit l'apnée comme un **miroir intérieur** : privée de respiration, elle apprend à écouter les signaux corporels, à apprivoiser l'inconfort et à dialoguer avec sa « petite voix intérieure ».

Le corps n'est plus seulement un outil ou un obstacle, mais un **espace d'apprentissage et de connaissance de soi**.

3. Peur, souffrance et inconfort : des ressources plutôt que des freins

Toutes les intervenantes déconstruisent l'idée selon laquelle il faudrait **nier la peur ou la souffrance pour réussir**.

- Isabelle Joschke explique que son deuxième Vendée Globe a été une réussite précisément parce qu'elle a accepté la peur, la fatigue, les limites physiques (règles, blessures, épuisement), et qu'elle a appris à décider en conscience.
- Marine Crest distingue la souffrance destructrice de la **difficulté choisie**, qui permet le dépassement sans se renier.
- En apnée, Virginie Perrot montre que l'inconfort (spasmes, suffocation apparente) est un **signal**, non un danger immédiat, et qu'il ouvre un champ immense de ressources intérieures.

L'inconfort devient ainsi un **outil de transformation**, applicable autant au sport qu'à la vie quotidienne.

4. La mer comme espace de liberté et de reconstruction

La mer occupe une place centrale dans tous les témoignages :

- Elle est un lieu de **confrontation à soi** (solitude, silence, immensité).
- Elle impose l'humilité : on ne domine pas les éléments, on apprend à « faire avec ».
- Elle offre une **sensation de liberté immédiate**, un décrochage mental puissant.

Pour Marine Crest, la voile devient même un outil thérapeutique, au point de créer l'association **Guérir en mer**, destinée à prévenir le burn-out des soignants. Pour Isabelle Joschke et Virginie Perrot, la mer est aussi un lieu de sens, qui conduit naturellement à un **engagement pour la mixité et la protection de l'environnement marin**.

5. Engagement, transmission et nouveaux horizons

Toutes ces femmes, après leurs parcours personnels, s'inscrivent dans une logique de **transmission** :

- Isabelle Joschke s'engage avec l'association **Horizon Mixité** pour promouvoir la place des femmes dans les métiers de la mer.
- Edwige, au sein des **Femmes à la barre**, devient un exemple vivant de résilience et de joie malgré la maladie.
- Marine Crest agit pour la santé des soignants et montre qu'il existe des voies alternatives aux modèles d'épuisement.
- Virginie Perrot sensibilise les jeunes et les adultes aux écosystèmes marins et à l'écoute de soi.

Conclusion

Cette conférence met en lumière une vision commune :

👉 **il est possible de réussir, de se dépasser et de s'accomplir sans se violenter**, en respectant ses rythmes, ses limites et son identité.

La mer, le sport et le corps deviennent alors des **espaces d'apprentissage, de liberté et de reconquête de soi**, particulièrement puissants dans un monde en mutation.

Annexe 2: Synthèse (non exhaustive) de la table ronde sur l'art

Certaines interviews n'ont pas été correctement retranscrites en raison de limitations techniques des outils de transcription automatique utilisés, notamment dans le traitement de termes sensibles, ce qui a affecté la qualité des enregistrements.

Lili Sohn est devenue auteure de bande dessinée suite au diagnostic de son cancer du sein en 2014. Elle a raconté sa maladie en dessins et avec humour dans un blog, Tchao Günther, dont a été tiré La guerre des tétons, son premier album. Elle a poursuivi les sujets féminins avec Vagin Tonic, Mamas et No(s) poils sorti cette année.

Gaëlle Marinier est art-thérapeute à Marseille, spécialisée dans la gestion du stress, le développement personnel et la connaissance de soi. Son accompagnement s'appuie sur différents outils, tels que l'EMDR, des techniques psycho-corporelles, l'art, la danse et la voix chantée.

Léa Petit est art-thérapeute à la Ciotat. Elle exerce dans son cabinet ainsi que dans différentes structures, dont l'association Antibrouill'art créée en 2012. Celle-ci a pour mission d'accompagner notamment les femmes victimes de violences et les mères de jeunes enfants en souffrance psychique liée à leur maternité.

Hélène Runfola, est une Femme à la barre qui a trouvé dans le dessin une manière de se soigner.

Cet échange s'inscrit dans une discussion autour de l'art-thérapie, du dessin et de la création artistique comme outils d'accompagnement face à la maladie, en particulier le cancer. Il réunit plusieurs intervenantes issues du champ artistique et thérapeutique, et se concentre principalement sur le témoignage de la dessinatrice et autrice de bande dessinée Lili Sohn.

Présentation des intervenantes et du cadre

La présentatrice introduit le thème central de la rencontre : la capacité à rire, créer et mettre à distance la maladie, même au cœur d'une épreuve grave. Elle présente plusieurs professionnelles de l'art-thérapie (Gaëlle et Léa), ainsi qu'Hélène, ancienne infirmière ayant traversé un burn-out et un traumatisme personnel, pour qui le dessin a permis de canaliser les pensées noires et de libérer la parole.

L'ensemble du dispositif souligne d'emblée le rôle de l'art comme outil de soin psychique, transversal aux âges et aux parcours de vie.

Témoignage de Lili Sohn

L'annonce du cancer et le choc initial

Lili Sohn raconte l'annonce de son cancer du sein à l'âge de 29 ans, alors qu'elle vit au Canada. Le diagnostic survient brutalement, le jour de la Saint-Valentin, et provoque un effondrement psychique, vécu comme un chaos total, irréel, presque apocalyptique. Elle décrit un état de sidération, oscillant entre le déni et l'incompréhension.

Très rapidement, cependant, la succession des rendez-vous médicaux et des traitements vient structurer ce chaos et redonner un cadre à une réalité devenue insoutenable.

La création comme stratégie de survie

Issue d'une formation artistique, Lili ressent le besoin de représenter visuellement sa tumeur, qu'elle ne perçoit pas physiquement. Elle la transforme en personnage qu'elle baptise Günther, un nom à consonance allemande, évoquant le dressage des bêtes sauvages dans les cirques. Cette personnification permet à la fois de nommer l'ennemi, de reprendre un pouvoir symbolique sur la maladie et d'introduire une distance humoristique. L'humour devient un choix conscient : puisqu'elle n'a pas choisi la maladie, elle choisit au moins la manière de la raconter.

Du blog intime à l'œuvre collective

Face à la difficulté d'annoncer sa maladie à ses proches et de gérer leurs émotions, Lili décide de passer par le dessin et un blog pour communiquer. Ce médium lui permet de se protéger émotionnellement tout en expliquant ce qu'elle traverse.

Le blog rencontre un large écho, notamment auprès de jeunes femmes confrontées au cancer du sein, générant un profond sentiment de solidarité et de dé-isolement. Cette reconnaissance mutuelle est vécue comme un immense soulagement.

Une maison d'édition repère le projet, qui devient la trilogie *La Guerre des tétons*, retraçant l'ensemble du parcours de la maladie, de la sidération initiale à la transformation identitaire.

Les effets thérapeutiques du dessin

Lili souligne à plusieurs reprises que le dessin a joué un rôle fondamental dans sa santé mentale, en complément indispensable des traitements médicaux.

Créer lui permet :

- de conserver un sentiment d'utilité à une période où elle ne peut plus travailler,
- de comprendre et assimiler le jargon médical,
- de revisiter les événements médicaux comme un théâtre symbolique,
- de se réapproprier un corps profondément transformé par les opérations, les cicatrices et les reconstructions successives.

Le dessin devient un espace de catharsis, mais aussi un déclencheur d'émancipation artistique : confrontée à la possibilité de la mort, elle ose enfin montrer son travail et assumer sa vocation de dessinatrice.

Après les traitements : vivre avec la trace

Dix ans après, Lili est officiellement en rémission mais porte une mutation génétique BRCA1, impliquant une surveillance médicale continue et des répercussions familiales importantes. La maladie reste donc présente, sous une autre forme, dans sa vie.

Ses ouvrages continuent d'être utilisés par les patientes et les soignants comme outils de médiation et de transmission, notamment pour expliquer la maladie à l'entourage.

Engagement féministe, social et politique

Au fil de son parcours, Lili élargit son travail à des thématiques plus larges : le féminisme, le corps féminin, les normes sociales et l'environnement. Elle évoque notamment sa bande dessinée *Le Tour du poil au féminin*, dans laquelle elle interroge les injonctions faites aux femmes concernant l'épilation et le dégoût du poil féminin, à travers une expérimentation

personnelle et une analyse socioculturelle.

Par ailleurs, elle travaille actuellement avec un chercheur du CNRS sur les causes environnementales et sociales du cancer, dénonçant un discours dominant qui culpabilise excessivement les individus et invisibilise les déterminants politiques, écologiques et socio-économiques de la maladie. Cette réflexion fera l'objet d'une future bande dessinée de vulgarisation.

Rapport à la médecine et aux soins

Lili insiste clairement sur le fait que la création artistique ne remplace en aucun cas les traitements médicaux. Elle affirme sa confiance dans la médecine et rappelle l'importance des soins de support (art-thérapie, psychologie, kinésithérapie, acupuncture, méditation, associations de patientes), qui lui ont permis de traverser cette période avec davantage d'apaisement.

Échanges avec le public et message final

Les questions du public portent sur l'annonce du diagnostic, la prise en charge financière, la maternité après le cancer et la difficulté de parler de la maladie. Lili répond avec nuance, soulignant que chaque parcours est singulier, intime, et qu'il n'existe pas une seule bonne manière de vivre ou de raconter la maladie.

Elle remet enfin en question l'usage systématique du terme « résilience », estimant qu'il ne devrait pas être nécessaire de passer par le chaos pour aller mieux, et que l'art peut aussi être un chemin de transformation sans destruction préalable.

Conclusion

Ce témoignage met en lumière la puissance du dessin comme outil de compréhension, de réparation et de transmission, tout en rappelant que le cancer est une expérience à la fois intime, collective et politique. En donnant forme à l'indicible, l'art permet de reprendre du pouvoir sur l'épreuve, de créer du lien et de transformer une expérience de survie en espace de réflexion et d'engagement.

Synthèse détaillée de l'échange avec Léa Petit et Gaëlle Marinier sur l'art-thérapie

Cette séquence de l'échange est consacrée à une exploration approfondie de l'art-thérapie, à travers les parcours croisés et les pratiques complémentaires de Léa Petit et Gaëlle Marinier. Elle permet de définir cette approche thérapeutique, d'en préciser les fondements cliniques, les modalités concrètes, ainsi que les enjeux humains, culturels et éthiques qui l'accompagnent.

Définition de l'art-thérapie

L'art-thérapie est présentée par Léa Petit comme une méthode d'accompagnement thérapeutique reposant sur l'utilisation de médiums artistiques au sens large. Ceux-ci incluent les arts plastiques (dessin, peinture, sculpture, collage), mais aussi d'autres formes d'expression comme la danse, le chant et la voix, dimensions davantage explorées par Gaëlle Marinier.

La spécificité de l'art-thérapie réside dans l'usage du mouvement créatif comme première voie d'expression, avant même la mise en mots. La création permet de mobiliser émotions, sensations et ressentis lorsque le langage verbal est insuffisant, bloqué ou trop coûteux psychiquement.

Parcours professionnel et engagement auprès de publics vulnérables

Léa Petit retrace son parcours depuis les Beaux-Arts jusqu'à l'art-thérapie, marqué par une volonté affirmée de travailler avec des publics féminins marginalisés et exposés à des violences extrêmes. Dès ses débuts à Marseille, elle s'engage auprès d'associations accompagnant des personnes victimes de traite des êtres humains, de prostitution, de mutilations sexuelles, ainsi que des femmes et des enfants victimes de violences. Elle insiste sur la gravité des atteintes à la santé mentale rencontrées et sur la nécessité de se former spécifiquement au psychotrauma. L'art-thérapie ne se résume pas à « faire dessiner » : elle exige une posture clinique rigoureuse et une responsabilité thérapeutique pleine et entière.

La rencontre thérapeutique et le rôle des partenariats

L'accès à ces publics très fragilisés se fait grâce à un travail étroit avec les associations de terrain, qui jouent un rôle de médiation essentiel. Ce sont elles qui introduisent la proposition thérapeutique et sécurisent le cadre.

La relation thérapeutique se construit progressivement, à travers le temps, la régularité et la confiance. L'acte créatif devient alors un espace possible de lâcher-prise, de rencontre et de reconnaissance mutuelle, parfois plus accessible que la parole directe face au trauma.

Reconstruction professionnelle et création d'une association

Après la naissance de son enfant, Léa quitte Marseille pour s'installer à La Ciotat. Ce changement de vie l'oblige à reconstruire entièrement son activité professionnelle : nouveaux territoires, nouvelles institutions, nouveaux partenariats.

Avec le soutien de la Maison de la Cohésion Sociale de La Ciotat, elle cofonde l'association Un Sibolia, qui propose aujourd'hui des accompagnements en art-thérapie à destination des femmes victimes de violences et des mères en difficulté, malgré des contraintes importantes de financement.

À qui s'adresse l'art-thérapie ?

L'art-thérapie est décrite comme une pratique universelle et inclusive, accessible à tous, sans aucun prérequis artistique. Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner, ni de produire quelque chose de « beau ».

Léa insiste sur une distinction fondamentale : en art-thérapie, l'esthétique n'est pas un objectif. Ce qui importe, c'est le sens, l'émotion et le vécu mobilisés par la création. Le savoir-faire artistique est même parfois déconstruit afin de libérer les personnes des attentes de performance ou de réussite formelle.

Ancrage historique : de la psychiatrie à l'art brut

L'échange rappelle que l'art-thérapie s'est développée en France dans les hôpitaux psychiatriques après la Seconde Guerre mondiale. Des artistes comme Jean Dubuffet ont reconnu la force expressive des productions de patients internés, donnant naissance au courant de l'art brut.

Ces œuvres, produites par des non-artistes, ont révélé le potentiel créatif et transformateur de la création artistique, confirmant sa valeur thérapeutique.

Effets thérapeutiques et apports neuroscientifiques

Selon Léa Petit, l'art-thérapie agit à la fois sur le plan symbolique et neuropsychologique. La création mobilise simultanément de nombreuses zones du cerveau, favorisant une réactivation globale des fonctions psychiques.

Elle affirme que l'art-thérapie ne se limite pas à un soutien : elle participe activement à un processus de guérison ou de réparation, notamment dans les situations de trauma.

Art-thérapie, créativité et distinction avec le bien-être

Interrogée sur la légo-thérapie, Léa adopte une définition ouverte de l'art-thérapie, qu'elle rapproche d'une thérapie par la créativité. Tout support peut devenir thérapeutique, dès lors qu'il permet une mise en mouvement créative (Lego, matériaux recyclés, objets trouvés). Elle distingue cependant clairement l'art-thérapie du bien-être. Des pratiques comme le coloriage de mandalas peuvent procurer un apaisement momentané, mais relèvent davantage du bien-être. L'art-thérapie, elle, engage un travail plus profond, parfois inconfortable, visant un mieux-être durable.

Déroulement d'une séance

Une séance débute par l'accueil de la problématique personnelle de la personne accompagnée. Après un temps d'échange, des thèmes de création sont proposés et validés conjointement.

La création est suivie d'un temps de verbalisation. Léa précise qu'elle n'interprète pas les productions : elle accompagne la personne vers une auto-analyse, respectant la subjectivité et l'expérience singulière de chacun.

Ouverture à la voix et aux pratiques corporelles

Avec l'intervention de Gaëlle Marinier, la discussion s'élargit à des pratiques impliquant la voix, le son et le corps, comme la psychophonie. Même si cette méthode spécifique n'est pas maîtrisée par les intervenantes, elles reconnaissent des ponts évidents avec l'art-thérapie, notamment dans l'utilisation de la voix comme vecteur d'expression émotionnelle et corporelle.

Traumatismes, tabous culturels et parole

Enfin, une question essentielle est abordée : celle des tabous culturels autour du trauma et de la thérapie. Gaëlle Marinier insiste sur la dimension intime et personnelle du parcours de soin.

Il n'existe aucune obligation de parler : chacun a son rythme, son histoire, ses ressources. L'essentiel est de respecter la liberté de la personne, de lui permettre de reprendre une forme de responsabilité sur son propre cheminement, et de reconnaître que chaque parcours thérapeutique est unique.

Conclusion

Cet échange met en lumière l'art-thérapie comme une pratique thérapeutique exigeante, profondément humaine et engagée, fondée sur la créativité, la relation et le respect de la singularité. Elle apparaît comme un espace de transformation possible pour des personnes confrontées à des traumatismes majeurs, en leur offrant une voie d'expression là où les mots font défaut, sans jamais imposer ni interpréter.

Annexe 3: Synthèse de la conférence sur le stress

Fiche pratique de formation :

Gérer le stress et en faire un allié

Formation issue de la conférence sur le stress – Forum du 14 octobre 2025



Cibles et Objectifs pédagogiques pédagogiques

Cette formation s'adresse à tous.

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes du **stress** et ses différences avec l'anxiété.
- Identifier leurs propres **signaux de stress** et les situations déclenchantes.
- Transformer le stress en **énergie positive** ou en moteur de performance.
- Utiliser des **outils concrets** pour anticiper, réduire ou canaliser le stress.

1. Comprendre le stress

Qu'est-ce que le stress ?

C'est une **réponse physiologique et émotionnelle normale** à une situation perçue comme difficile, nouvelle ou incertaine. Il prépare le corps à réagir (accélération du rythme cardiaque, concentration accrue, montée d'énergie).

Différence entre stress et anxiété

Stress	Anxiété
Réaction ponctuelle et situationnelle	État psychologique durable
Peut être productif	Épuise sur le long terme
Moteur de l'adaptation	Source d'inhibition

Un **bon stress** (appelé *eustress*) mobilise nos ressources. Un **stress chronique** (*distress*) bloque l'action.

2. Témoignages inspirants

- **Alexia (comédienne)** : transforme le trac en énergie positive lors d'une représentation théâtrale.
→ *Le stress devient moteur de présence et de performance.*
- **Cécile (navigatrice)** : apprend à faire confiance au stress pour mieux agir face à l'imprévu, notamment en haute mer.
→ *Le stress est un signal physiologique qu'on peut apprivoiser.*

3. Les 5 leviers pratiques pour apprivoiser le stress

1. S'entourer de personnes bienveillantes

- Identifier ses personnes-ressources avant un moment difficile.
- Les garder à l'esprit ou les avoir physiquement proches pour apaiser la tension.

2. Mettre en place des rituels

- Créer des **repères fixes** avant une épreuve : échauffements, respiration, tenue, routine d'avant-scène ou de réunion.
- Ces automatismes envoient au cerveau un signal de sécurité.

3. Se créer un espace personnel

- **S'isoler** quelques minutes avant l'enjeu : se centrer, respirer, se parler positivement.
- Trouver un espace calme physique ou mental (méditation, balade, silence, voiture ...).

4. Préserver son hygiène de vie

- Dormir suffisamment, s'hydrater, limiter les excitants (sucre, café).
- Un corps équilibré absorbe mieux les montées d'adrénaline.

5. Profiter du moment présent

- Cesser de projeter l'échec ou le résultat.
- Se reconnecter à **l'action en cours** et y trouver du plaisir : « *Plaisir et fantaisie !* »

4. Exercice pratique : cohérence cardiaque

Durée : 5 minutes

But : apaiser les tensions physiques et recentrer l'attention.

Méthode

1. Asseyez-vous confortablement, dos droit.
2. Inspirez doucement par le nez pendant 5 secondes.
3. Expirez lentement par la bouche pendant 5 secondes.
4. Répétez ce cycle 6 fois par minute, pendant 5 minutes.

Astuce : pratiquez ce rituel 3 fois par jour : matin, midi, soir. Il améliore la gestion des émotions et la clarté mentale.

5. Synthèse à retenir

- Le stress est **un allié lorsqu'il reste ponctuel** et contrôlable.
- Il devient nocif uniquement s'il est **continu et non reconnu**.
- Travailler **le corps** (respiration, mouvement) et **le mental** (rituels, pensées positives) permet de le transformer.

Mantra de clôture :

Le stress ne disparaît pas ; il se transforme en énergie vivante quand on l'accueille et qu'on le guide.

Application quotidienne

- Avant un rendez-vous important : 2 minutes de respiration consciente.
- Avant une présentation : répéter un rituel apaisant et visualiser la réussite.
- Après une journée intense : marche, respiration, ou moment sans écran.

Annexe 4: Textes lus par Alexia Depicker et Emilie Maquest

Sources: *Badjens*, Delphine Minoui — *Anne mes sœurs Anne*, Lydie Salvayre

Badjens

Delphine Minoui

Extrait, Éditions du Seuil, 2023

–

Chiraz, 24 octobre 2022

T'entends leurs cris ?

Tu les entends t'applaudir alors que t'as encore rien fait ?

Froussarde ! T'es même pas cap.

Même pas capable de grimper sur la benne.

Autour de toi, les cris résonnent : « Boro dokhtaram ! »,

« Vas-y, ma fille ! »

En plein milieu de l'avenue Zand, les manifestants ont renversé une grosse poubelle en ferraille.

Elle te fait de l'œil.

Tu brûles d'envie de l'escalader.

Tu flippes.

Tu te revois. Petite et peureuse.

Invisible sous ce foulard obligatoire qui pend au bout de ton index transformé en potence.

Tu te revois et tu te dis : Je fais quoi, là ?

Il y a encore cinq minutes, tu frimais comme un mec en arrachant ton hijab.

Et là, tu pisses dans ta culotte comme une gamine.

Vas-y, fonce !

T'as plus rien à perdre.

Tu vois ces rues noires de monde, tous ces gens qui font bloc contre les flics ?

Pour une fois que les hommes te protègent au lieu de t'écraser...

Allez, plus que deux petits pas.

Dépêche-toi !

Ne te retourne pas !

T'en fais, une tête !

Ça y est, tu t'agrippes à la benne.

Oui, c'est toi qu'on acclame.

Toi, la reine d'un soir qui monte enfin sur son trône.

Attention ! Tes mains dérapent. Tes jambes... flagellent !

Concentre-toi !

Concentre-toi sur ce corps qui t'a toujours échappé.

Voilà, c'est bien... Tu y es !

Imagine un film d'action.

Tu te dédoubles.

Tu connais ça par cœur.

Sérieux, tu crèves l'écran !

Regarde en bas.

Oui, c'est pour toi, ces doigts en V.

Pour toi, ces mèches de cheveux coupées.

Pour toi encore, ces paires de ciseaux brandies comme des épées.

Punaise, c'est kiffant, non ?

Et les klaxons. Tu les entends, les klaxons ?

Et les chansons, et les slogans : « Mort au dictateur ! »,

« Vous nous combattez, nous vous combattons! », « Je me ferai nue jusqu'à ce que tu perdes la vue»...

Tu tends l'oreille.

Tu te marres et tu pleures.

Parce qu'en vrai t'as les boules.

Il y a un mois, une fille de ton pays, Mahsa Amini, a été tuée à cause d'un foulard mal ajusté.

Elle marchait dans la rue.

La police l'a arrêtée.

Ça s'est mal terminé.

C'est pour Mahsa que t'es là.

Parce que Mahsa, ça aurait pu être toi.

Ou ta voisine. Ou ta meilleure amie.

Tu sèches tes joues mouillées.

Tu rassembles en queue-de-cheval tes cheveux en bataille.

Bravo, c'est mieux!

À présent, tout est en ordre. L'actrice et les figurants.

Le personnage principal, c'est toi.

Le rôle te va comme un gant.

Tu bombes la poitrine sur ta poubelle.

Tes yeux noirs percent l'horizon.

À tes pieds, la foule hurle de plus belle : « Vas-y, ma fille! »

Tu n'entends plus rien.

Ni les slogans, ni les crissemets de pneus, ni le ronron

crescendo des motos.

Les matraques des miliciens frappent sur la paroi.

Mais ça non plus tu n'entends pas.

Tu penses juste au briquet, caché dans ton soutif.

Ta main glisse sous ton manteau, effleure ta poitrine.

Tu attrapes le briquet.

Tu le sors, puis le serres fort, très fort, entre tes doigts.

Tu ne t'es jamais sentie aussi vivante.

Il suffit d'une étincelle pour que ton foulard parte en fumée.

Prête ?

Action !

Anne mes sœurs Anne

Lydie Salvayre

Extrait tiré du recueil *Sororité*, éd. Points, 2021

Je me méfie de la pureté, des grands sentiments, des envolées sublimes. Je recule toujours devant trop de perfection, trop de bonté, trop de noblesse : j'ai le pénible sentiment qu'on me ment. J'ai le goût des choses qui mordent, des orties, des mauvaises herbes, des pensées féroces. J'hésite longuement lorsqu'on me demande d'apposer ma signature au bas d'un manifeste supposé défendre une noble cause, si celle-ci ne m'engage à rien sinon à faire montre de ma belle âme sur la page d'un journal.

Car j'ai en horreur ceux qui se font, à peu de frais, une bonne conscience en se gargarisant des mots fraternité, égalité, solidarité, partage, et un certain nombre d'autres tout aussi scintillants, quand tous leurs gestes, dans leur vie de chaque jour, n'en sont que les démentis.

C'est donc avec quelques précautions que je m'approche du mot « sororité ». Mais il se trouve que j'ai des sœurs, des sœurs Anne, un certain nombre de sœurs Anne, et que je ne parle pas en l'air à leur sujet, et que ce que j'en dis de mes sœurs Anne, c'est ce que ma vie avec elles m'inspire, mes expériences avec elles, mes épreuves avec elles, mes joies avec elles et nos misères qui s'allègent considérablement d'être mises en commun.

Vous vous demandez qui peuvent bien être mes sœurs Anne.

Mes sœurs Anne sont des femmes qui n'hésitent pas à monter tout en haut d'une tour pour observer attentivement les parages.

Mes sœurs Anne sont des vigies.

Mes sœurs Anne sont des vigies qui admirent l'herbe qui verdoie, le soleil qui poudroie et les fleurs qui fleurissent, mais qui s'emploient, par la même occasion, à repérer d'où pourraient venir les secours pour barrer la route aux menaces.

Des vigies mes sœurs Anne, des vigies aux aguets, des vigies qui ont l'œil mes sœurs Anne, qui ont l'œil pour repérer les menaces visibles et les menaces invisibles, les menaces salopes et les moins salopes, les menaces salopes bien que séduisantes, les menaces salopes bien que déguisées, les menaces habillées d'autorité et celles, dérisoires, qui ne feraient pas peur à une mouche, les menaces des pauvres et celles des riches, des riches comme Barbe Bleue, vous connaissez l'histoire.

Des vigies mes sœurs Anne qui ont décidé de ne pas trembler devant Barbe Bleue et son pognon et ses maisons et sa vaisselle en or et ses carrosses dorés et ses affaires importantes et ses relations haut placées et sa gueule à la Richard Burton et sa galanterie très française et ses tristement célèbres chambres froides.

Des vigies mes sœurs Anne qui ont décidé de ne pas lui laisser faire ses crapuleries en paix ; qui ont décidé entre autres choses de sauver la peau de leur sœur, laquelle a eu la connerie de l'épouser, la connerie d'avaloir ses couleuvres, la connerie de se laisser blouser par ses manières de businessman, mais ne veut en aucune façon, maintenant qu'elle est au parfum, se laisser tailler en pièces, au sens propre et au sens figuré, comme ses épouses précédentes.

Je ne prétends pas que mes sœurs Anne sont plus héroïques que les autres, ou plus malines, ou plus ci, ou plus ça. Je ne dis pas qu'elles sont mes sœurs converses, mes sœurs de charité, mes sœurs bénédictines, ou mes sœurs filandières. Je dis juste que mes sœurs Anne savent décider, lorsqu'il le faut, de liguer leurs ardeurs, de liguer leur courage, sans demander l'autorisation d'aucun chef, ni d'aucun sponsor, ni d'aucune institution charitable, ni de personne.

Car mes sœurs Anne ont mille défauts, mille faiblesses et mille défaillances, mais elles ont du courage, de cela je suis sûre. Mes sœurs Anne ont le courage de résister à l'ignoble Barbe Bleue et à ses

épigones, fort nombreux semble-t-il sous nos climats mais dont la plupart ont des façons moins bouchères que leur modèle et sont, par conséquent, plus difficiles à démasquer.

Elles ont décidé, mes sœurs Anne, de ne plus encaisser sans piper les agissements de Barbe Bleue et de ses innombrables émules, et de se battre avec les moyens du bord, certaines munies d'un balai, d'autres d'une casserole, d'autres d'une poêle à frire – instruments qu'elles maîtrisent à la perfection –, d'autres encore d'un stylo ou d'un instrument nettement plus contondant, de la parole par exemple.

Car mes sœurs Anne savent le mal que peut faire encore, dans notre république, le tranchant d'une parole, elles savent le danger que certains vocables peuvent faire courir à l'ordre établi. Mes sœurs Anne sont très branchées sur ce chapitre-là.

Elles veillent aussi à ce que les verbes et leurs sujets s'accordent bien au féminin, au féminin singulier et au féminin pluriel. Mes sœurs Anne sont très à cheval sur les règles de la grammaire, et particulièrement sur les règles d'accord. Elles savent qu'un « e » en moins, c'est bien plus grave qu'une faute d'orthographe, c'est pour elles moins d'existence, moins d'ouvertures, moins de possibles et moins de tout.

Mais j'oublie de dire l'essentiel. L'essentiel, c'est peut-être que mes sœurs Anne et moi nous nous amusons beaucoup. À l'occasion, nous proférons des insanités, des horreurs, dont certaines de très mauvais goût, des blagues affreuses sur les bites et autres accessoires, pour se moquer joyeusement des blagues sexistes et de ceux-là qui les profèrent.

Nous éprouvons un grand plaisir mes sœurs Anne et moi à dire et faire des choses de très mauvais goût, cela permet de tester le niveau de tolérance générale.

Et puis nous nous murmurons des tendresses, nous aimons beaucoup mes

sœurs Anne et moi nous murmurer des tendresses.

Mais il arrive que nous soyons saisies d'une soudaine mélancolie, parce que les Barbe Bleues continuent, envers et contre tout, à sévir et à se reproduire.

Alors nous montons tout en haut de la tour, nous resserrons nos rangs, nous observons les alentours et nous affûtons nos pointes.

Annexe 5: Texte issu de l'atelier d'écriture

MANIFESTE DU 14 10 25

Sortir de la cage,

sanction brutale.

S'exprimer avec rage,

punition fatale.

Pour ne plus être mises en pâture,

préservons notre nature.

Féministes, insaisissables,

De quoi est-on capables ?

Moins bien traitées que l'animal de la maison,

quelle injustice pour la Nation !

Vous nous rabaissez,

mais nous gardons la tête haute.

Plaire aux hommes,

Art compliqué

Plaire aux femmes,

Art impliqué

Tous les génies qui naissent femmes,

sont perdus pour le bonheur du public.

Mais ce trésors donneront la trame

d' une nouvelle éthique

Féministes,

rebelles obstinées,

peu importe l'endroit où l'on est !

Valérie Lalut, Françoise Gelot, Fabienne Stango, Martine Lauret,
Angélique Dosda, Chritine Lucchesi, Ingrid Triffault
Aidées par Olympe de Gouges, Virginie Despentes, Rigoberta
Manchu, Mona Chollet, Simone de Beauvoir et Maya Angelou

Annexe 6: Identité visuelle

Affiches, flyer et bâche

L'identité visuelle des Femmes à la barre d'Europe

« À travers le sport et l'art, renforcer la confiance et favoriser l'autonomie des femmes »

L'identité visuelle du projet s'inspire des valeurs de force, de solidarité et d'émancipation portées par les partenaires.

La police de caractères

La police de caractères *Adelphé*, issue de la collection Genderfluid de la Typothèque BBB (<https://typotheque.genderfluid.space/fr/fontes/adelphe>), a été choisie pour son caractère inclusif et contemporain.

Le mot adelphé, du grec ancien adelphos (« frère/sœur »), désigne un lien de fraternité qui dépasse le genre. Ce terme, remis en lumière dans les réflexions féministes et queer actuelles, évoque une sororité élargie et une communauté d'égal·es.

Son dessin typographique, à la fois fort et souple, reflète cette idée d'un collectif en mouvement, où les identités se rencontrent et se soutiennent.

En parallèle, nous avons choisi la police *Arial* pour le texte courant, afin de favoriser une lecture accessible au plus grand nombre.

Les couleurs

La palette de couleurs relie les différentes énergies du projet :

- **Bleu** (#006bb6), pour évoquer la confiance et le lien entre les associations partenaires Cloud 9 et Femmes à la Barre ;
- **Rouge** (#ea1a44), symbole d'élan, de vitalité et de transformation ;
- **Vert** (#139941), pour porter une vision optimiste, tournée vers la reconstruction et l'autonomie.

Cette identité visuelle accompagne l'ensemble des supports de communication, numériques, imprimés et événementiels, et affirme une démarche collective, contemporaine et inclusive, où l'art et le sport deviennent des leviers d'émancipation.



**Forum Femmes,
Sports et Arts**

Une journée
pour se rencontrer,
s'inspirer,
se reconstruire.

Mardi 14 octobre 2025
de 9h à 18h
La Ciotat, salle Saint-Marceaux

Soyez les bienvenues Accès libre

Programme
Journée animée par Sophie Accarias,
Grand reporter France Télévision

Dans des contextes de vie parfois fragilisants, de nombreuses femmes se retrouvent isolées, mises à l'écart, et peinent à retrouver confiance en elles.

Cette journée se veut un espace de rencontre, d'écoute et d'inspiration, à travers des échanges et des ateliers autour de parcours de femmes ayant trouvé dans le sport ou la pratique artistique une voie d'émancipation, de reconstruction et de mieux-être.

Ensemble, nous explorerons comment ces pratiques peuvent devenir de véritables leviers d'inclusion, de confiance en soi et de résilience.


Elues, institutionnelles, professionnelles, grand public, associations, vous êtes les bienvenues à cette journée. Rejoignez-nous pour réfléchir, partager et agir collectivement.

- 9h Accueil, café et inscriptions aux ateliers sports et arts
- 9h30 Mot d'accueil de Sarah Fabre, Présidente de l'association Fifrelin
- 10h Table ronde autour du sport
- 11h Ateliers sportifs
- 12h Déjeuner offert par les associations Fifrelin et Cloud 9 et visites des stands des partenaires
- 13h30 Animation par l'association Cloud 9
- 14h Table ronde autour des arts
- 15h Ateliers artistiques
- 16h Clôture du forum, conférence : Comment le sport et l'art nous apprennent à gérer les émotions et le stress dans notre quotidien
- 17h Clôture de la journée autour d'un verre


**Venez échanger avec nous
au forum Femmes, Sports
et Arts !**

Ensemble, explorons comment le sport et l'art peuvent redonner confiance, créer du lien et ouvrir de nouveaux chemins.

Inscrivez-vous
gratuitement ici
pour participer
à la journée



Tenneu décontractée et baskets conseillées!
Pour tout renseignement, contactez associationfifrelin@gmail.com
Ce projet a été réalisé dans le cadre de Femmes à la Barre d'Europe, avec le soutien de l'Union européenne.



**Forum Femmes,
Sports et Arts**

Une journée
pour se rencontrer,
s'inspirer,
se reconstruire.

Mardi 14 octobre 2025
de 9h à 18h
La Ciotat, salle Saint-Marceaux

Soyez les bienvenues Accès libre

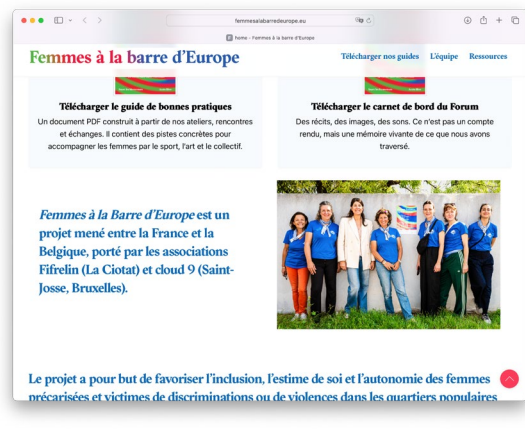
Renseignements: associationfifrelin@gmail.com
Ce projet a été réalisé dans le cadre de « Femmes à la Barre d'Europe », avec le soutien de l'Union européenne.



Inscrivez-vous
gratuitement ici
pour participer
à la journée



Affiche, flyer, bâche et site web



Annexe 7: Communiqué de presse

La Ciotat, 11 octobre 2025

Le Forum Femmes, Sports et Arts, une journée exceptionnelle pour aider les femmes fragilisées à se reconstruire

Le Mardi 14 octobre, Salle Marceaux à la Ciotat, de 9h à 18h

Le Forum Femmes, Sports et Arts, est organisé par l'association Fifrelin - Femmes à la Barre, en collaboration avec l'association cloud 9.

En accès libre, il est dédié aux femmes qui sont abîmées par la vie, victimes de maltraitance ou de discrimination, isolées et en besoin d'accompagnement.

Au programme de la journée, des ateliers pratiques, des témoignages et conférences inspirants de femmes autour du sport et de l'art, ainsi qu'un déjeuner convivial pour explorer comment ces disciplines peuvent devenir de véritables leviers d'inclusion, de confiance en soi et de résilience. Déjà 100 inscrits pour cette journée animée par Sophie Accarias, grand reporter France TV

Bouger, créer, avancer

“Le sport et l'art sont des leviers puissants pour se relever après avoir été cabossées par la vie. Nous le constatons au quotidien dans nos ateliers. Ce forum s'inscrit dans le cadre de Femmes à la Barre d'Europe, un projet pour lequel nous produisons des outils pédagogiques en accès libre au plus grand nombre.” précise Cécile Poujol, navigatrice et fondatrice de Femmes à la Barre.

L'association vise à aider des femmes au parcours de vie chaotique pour leur permettre de reprendre la barre de leur vie. Il est reconnu par de nombreux prescripteurs du territoire : Centre social de l'abeille, France Travail, PLIE, AIR Fil d'Ariane, foyer Adoma, CSAPA, le CANA, ADDAP, etc.

Sa méthodologie s'appuie sur des ateliers gratuits proposés chaque semaine hors vacances scolaires (environ 40 par an) : activités sportives, artistiques, visites, coaching sur la gestion du stress, du sommeil, etc. Chaque atelier démarre par un temps de parole libre, permettant à chacune d'évoquer ses difficultés, sa “météo du jour”.

Si besoin, certaines femmes bénéficient d'un accompagnement individuel par des partenaires : psychologue, avocate, centre d'hébergement d'urgence, Médiance 13, etc. Environ 170 femmes suivent aujourd'hui les informations et les actions réalisées par “Femmes à la Barre” et 70 participent aux ateliers.

Table ronde sur le sport

4 témoignages de femmes qui ont fait du sport un pilier essentiel de leur vie, pour se reconstruire ou s'épanouir et accompagner les autres pour leur plaisir ou bien-être.

Virginie Perrot est sophrologue à Nice et propose pour de petits groupes des randon-

nées palmées contées, ainsi que des initiations à l'apnée (EcoMerSion). Elle anime également des ateliers de sensibilisation à l'écosystème marin avec l'association la Fresque Océane.

Isabelle Joschke est navigatrice au large depuis 25 ans et a participé aux deux derniers Vendée Globe. Elle a cofondé l'association Horizon Mixité en 2012 à Lorient (56) pour favoriser l'accès des femmes à la voile de compétition et démontrer plus largement qu'elles ont toutes leurs chances dans tous les secteurs d'activité.

Marine Crest-Guilluy est médecin généraliste à Marseille et a cofondé l'association Guérir en mer en 2019, faisant de la voile un outil de prévention et de bien-être à destination des soignants, pour qu'ils prennent soin d'eux afin de continuer à prendre soin des autres.

Edwige est une des 170 Femmes à la barre, qui a retrouvé confiance en elle et repris les rênes de sa vie grâce à l'association. Elle a couru les 5 km de la Marseillaise des Femmes malgré son cancer.

Table ronde sur l'art

4 témoignages de femmes, dont la pratique de l'art, graphique ou musical, a changé leur vie et/ou contribue à améliorer celle des autres.

Lili Sohn est devenue auteure de bande dessinée suite au diagnostic de son cancer du sein en 2014. Elle a raconté sa maladie en dessins et avec humour dans un blog, Tchao Günther, dont a été tiré La guerre des tétons, son premier album. Elle a poursuivi les sujets féminins avec Vagin Tonic, Mamas et No(s) poils sorti cette année.

Gaëlle Marinier est art-thérapeute à Marseille, spécialisée dans la gestion du stress, le développement personnel et la connaissance de soi. Son accompagnement s'appuie sur différents outils, tels que l'EMDR, des techniques psycho-corporelles, l'art, la danse et la voix chantée.

Léa Petit est art-thérapeute à la Ciotat. Elle exerce dans son cabinet ainsi que dans différentes structures, dont l'association Antibrouill'art créée en 2012. Celle-ci a pour mission d'accompagner notamment les femmes victimes de violences et les mères de jeunes enfants en souffrance psychique liée à leur maternité.

Hélène Runfola, est une Femme à la barre qui a trouvé dans le dessin une manière de se soigner.

Zoom sur les ateliers Femmes à la Barre

L'an dernier, l'association a proposé 41 ateliers dans 20 lieux différents. Les Femmes à la Barre ont rencontré les sauveteurs en mer de La Ciotat (SNSM), découvert les jardins et les chantiers de la ville, la maison de la Construction Navale, la salle de spectacle de la Chaudronnerie. Elles ont randonnée dans les environs, pratiqué différents sports (tir à l'arc, zumba, pole dance, self-défense, voile, boxe) et participé à des projets portés par des structures partenaires : chant, sophrologie, quadrathlon des femmes, agenda culturel, théâtre, art thérapie, écriture, etc.

Programme de la journée du 14 octobre, Salle Marceaux à la Ciotat

- 9h accueil et inscriptions aux ateliers sportifs et artistiques
- 9h30 mot d'accueil de Sarah Fabre, présidente de l'association Fifrelin
- 10h table ronde autour du sport
- 11h ateliers sportifs : zumba, tir à l'arc, yoga, self défense, yoga, bilan santé
- 12h déjeuner offert
- 13h30 animation artistique par Cloud 9
- 14h table ronde autour des arts
- 15h ateliers artistiques : écriture, sculpture commune, chant, danse

- 16h conférence sur la gestion du stress et des émotions animée par Cécile Poujol, navigatrice, fondatrice de Femmes à la Barre et Alexia Depicker, comédienne.
- 17h clôture de la journée autour d'un verre

Pour vous inscrire :

<https://www.helloasso.com/associations/association-fifrelin/evenements/forum-femmes-sports-et-arts>

Contact :

Relations presse : Maguelonne Turcat, 06 09 95 58 91, magturcat@gmail.com

Cécile Poujol, association Fifrelin, 06 08 36 50 23, associationfifrelin@gmail.com

Annexe 8: Articles de presse

Source: La Provence, La Marseillaise, ville de La Ciotat, Meta, LinkedIn

Ville de La Ciotat 14 octobre, 11:17 · 🌐

SOLIDARITÉ | Forum Femmes, Sports et Arts 🗣️

Une journée placée sous le signe de la rencontre, de l'écoute et de l'inspiration, à travers des échanges et des ateliers autour de parcours de femmes ayant trouvé dans le sport ou les pratiques artistiques une voie d'émancipation, de reconstruction et de mieux-être.

📍 Rendez-vous à la salle Saint-Marceaux – accès libre

🕒 Programme de l'après-midi :

- 13h30 : Animation avec l'association Cloud 9
- 14h00 : Table ronde sur les arts
- 15h00 : Ateliers artistiques
- 16h00 : Conférence « Comment le sport et l'art nous apprennent à gérer les émotions et le stress au quotidien »
- 17h00 : Clôture de la journée autour d'un verre convivial

🎤 Journée animée par Sophie Accarias, grand reporter à France Télévisions.



Florence de Kerviler Experte en stratégie de montée en gamme ... 4 sem. · 🌐

Le 14 octobre à La Ciotat (Bouches du Rhône), se déroulera le forum Femmes Sports et Arts. Il est dédié aux femmes qui sont abîmées par la vie, victimes de maltraitance ou de discrimination, isolées et en besoin d'accompagnement.

Au programme de la journée, des ateliers pratiques, des témoignages et conférences inspirants de femmes autour du sport et de l'art pour explorer comment ces disciplines peuvent devenir de véritables leviers d'inclusion, de confiance en soi et de résilience. Ce forum s'inscrit dans le cadre de Femmes à la Barre d'Europe, un projet Erasmus pour lequel nous produisons des outils pédagogiques en accès libre au plus grand nombre.



le_marin_est_une_ma... et 3 autres personnes · 🎵 Corbi Stone - Together We Grow

👍 88 💬 2 🔄 1 📍 1 📌

le_marin_est_une_marine 🌟 LES FEMMES À LA BARRE ... de leur VIE

Être et rester à la barre de nos choix, de notre destin, de notre famille, de notre vie professionnelle, de nos passions, de notre santé...

Comment faire quand on est une femme ayant eu un parcours de vie chaotique ou ayant vécu un accident de parcours?

« La résilience est la capacité à naviguer dans les torrents de la vie. » – Boris Cyrulnik

Depuis 2003 Cécile Poujol réunit chaque semaine à La Ciotat des femmes « cabossées par la vie » et les aide à se reconstruire autour du projet « LES FEMMES À LA BARRE ». @lesfemmesalabarre

Cette reconstruction passe par une lutte contre l'isolement, une reprise de confiance en elles et en les autres. Portées par la force du collectif, elles font émerger d'elles-mêmes une résilience impressionnante.

L'association Fifrelin les accompagne à travers rencontres et ateliers très divers, avec humanité, bienveillance, compétence, respect, et en même temps, ose les sortir de leurs zones de confort pour les aider à surmonter des épreuves.

J'ai eu la chance immense de vivre une matinée avec elles, entourée de femmes que j'admire et qui m'inspirent.

Écouter leur témoignage et partager mon expérience de reconstruction à travers le sport et en particulier la voile m'a comblée de gratitude.

Isabelle Joschke - navigatrice
Virginie Perrot - apnéiste et sophrologue
Gaelle Marinier - artiste et art-thérapeute
Sophie Accarias - journaliste

Le sport et l'art peuvent devenir de véritables leviers d'inclusion, d'émancipation, de reconstruction et de mieux-être.

Bravo Cécile et MERCI 🙏

@vp.errot @gaellemarinier_ @villedelaciotat
@isabelle_joschke_navigatrice @guerir_en_mer 🇫🇷
@annelaure.photographe @sophieaccarias

Ces femmes que l'on aide à reprendre la barre de leur vie

Le forum Femmes, sports et arts, hier, s'est articulé autour d'ateliers. Proposés toute l'année à des femmes cabossées par la vie, ils sont des leviers puissants pour se relever.

CATHERINE VINGTRINIER / LA CIOTAT / 15/10/2025 | 08H28



L'atelier zumba lors du forum Femmes, sports et arts, hier salle Marceaux. Photo C.V.

« C'est quelqu'un qui m'a laissée comme un chien écrasé au bord de la route », témoigne Dominique, 61 ans. Assise salle Marceaux, hier, où l'association Fifrelin- Femmes à la Barre en collaboration avec Cloud 9 a organisé le forum, Dominique fait référence à son divorce « très catastrophique » d'avec son ex-mari, avocat de métier. « Alors que je suis coach en développement personnel, je me suis retrouvée avec une perte d'estime de moi. Je n'avais plus de jus », image-t-elle.

C'est à ce moment-là qu'on l'oriente vers « Femmes à la Barre ». C'était au printemps dernier. « Grâce à cette association, j'ai trouvé un repère, une bulle. Un environnement extrêmement bienveillant. Cécile Poujol, la présidente de l'asso, est profondément humaine. Elle aime profondément transmettre ce qu'elle a pu apprendre pendant ses courses au large », explique Dominique. Arrivée en 2004 à La Ciotat, Cécile Poujol, originaire de l'arrière-pays, y vit toujours. La navigatrice a réalisé sa 1^{ère} course en solitaire La Rochelle-Salvador de Bahia à l'âge de 23 ans... Et en a fait bien d'autres. En 2018, elle crée « Femmes à la Barre ». « L'idée, c'est d'ouvrir les possibles. Rompre l'isolement.

Retrouver la confiance en soi en faisant. C'est reprendre la barre de sa vie. Cela ne veut pas dire qu'il n'y aura pas de tempêtes, mais au moins c'est toi qui décides de devenir actrice de ta vie », déclare-t-elle. L'association est soutenue par la Ville, la Métropole, et travaille avec nombre de partenaires sociaux.

Avec Femmes à la barre, elles se reconstruisent avec la mer à La Ciotat

Par L.M.M.

Publié le 19/10/25 à 11:00



Pour 2026, les Femmes à la barre ont à cœur un projet de taille, d'un niveau européen.
/ PHOTO L.M.-M.

▶ Écouter l'article (2:30)



▶ Écouter le résumé (1:45)



📍 La Ciotat

Crée par la navigatrice Cécile Poujol, le projet Femmes à la barre pérennise ses activités sports et arts pour les

"C'est un rendez-vous joyeux"

Avec l'aide de partenaires, Femmes à la barre pérennise ses activités afin d'assurer les ateliers sports et arts de manière libre. Stéphanie est animatrice d'ateliers zumba festifs et souligne : *"La danse permet de partager un moment dynamique au travers de la musique et de l'estime de soi. C'est un rendez-vous joyeux."*

Edwige est en rémission à la suite d'une [tumeur au cerveau](#). *"Je suis les ateliers yoga, tir à l'arc et je dessine des floccages sur les t-shirts. J'ai réussi un exploit, courir 5 km ! Jamais je ne pensais y arriver. C'est grâce à toutes les personnes solidaires que je rencontre ici. J'ai trouvé la force de me surpasser."*

"Il y a une cohésion de groupe"

Patou en est à sa sixième année de Femmes à la barre, fière d'en faire partie. Auxiliaire de vie, puis couturière, elle aime aussi le jardinage et mettre les mains dans la terre. Elle témoigne : *"On m'a remis le pied à l'étrier à un moment où j'étais train de couler, un burn-out total. Aujourd'hui je m'occupe de moi. Ici, il y a une cohésion de groupe, beaucoup d'activités, c'est comme une petite famille. Quand il en a une qui descend, l'autre la relève."*

Nadine, elle, a découvert la voile, comme une révélation : *"Être en mer, c'est reprendre confiance en soi. En très peu de temps, on se sent à nouveau mieux. Le bateau fait oublier les problèmes de santé."*

Pour 2026, les Femmes à la barre ont à cœur un projet de taille, d'un niveau européen. *"Nous allons réaliser un support de formation déposé sur une plateforme [Erasmus](#), annonce la chargée de projet. Sous forme de boîte à outils, d'autres villes d'Europe pourront créer ce type d'initiative de Femmes à la barre, comme l'association belge Cloud 9 qui est présente aujourd'hui."* Ce projet Erasmus soutenu par la Commission européenne est un mode d'emploi, un tremplin pour aider les femmes. Gardons le cap !

Annexe 9: Avis et retours des participantes via QR codes et cartes postales

Combien d'étoiles donnez vous à ce forum?

[Copier le graphique](#)

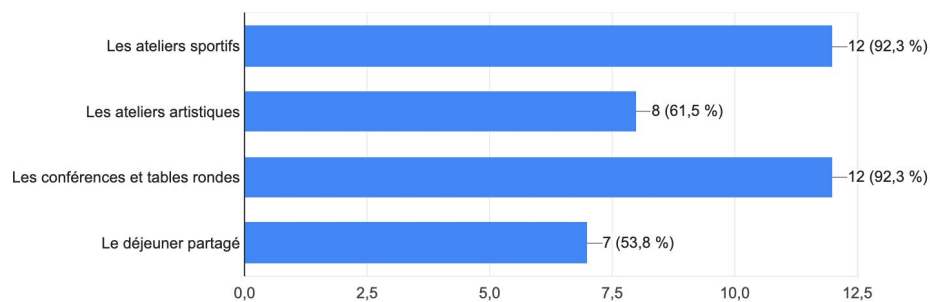
13 réponses



Qu'est ce que vous avez apprécié?

[Copier le graphique](#)

13 réponses



Reviendrez vous à une nouvelle journée comme celle-ci?

[Copier le graphique](#)

13 réponses



Ecrivez nous vos impressions et commentaires sur les cartes postales mises à disposition dans l'entrée. Merci

Cartes de remerciements

Synthèse qualitative

Sur les 46 cartes analysées, les thèmes dominants sont :

- Organisation / Qualité : 19.6%
- Rencontres / Partage : 17.4%
- Gratitude / Remerciements : 15.2%
- Ateliers / Contenu : 10.9%
- Bienveillance / Humanité : 10.9%
- Autre / Non classé : 8.7%
- Énergie / Joie / Positivité : 8.7%
- Inspiration / Courage : 4.3%
- Émotion / Touchant : 4.3%

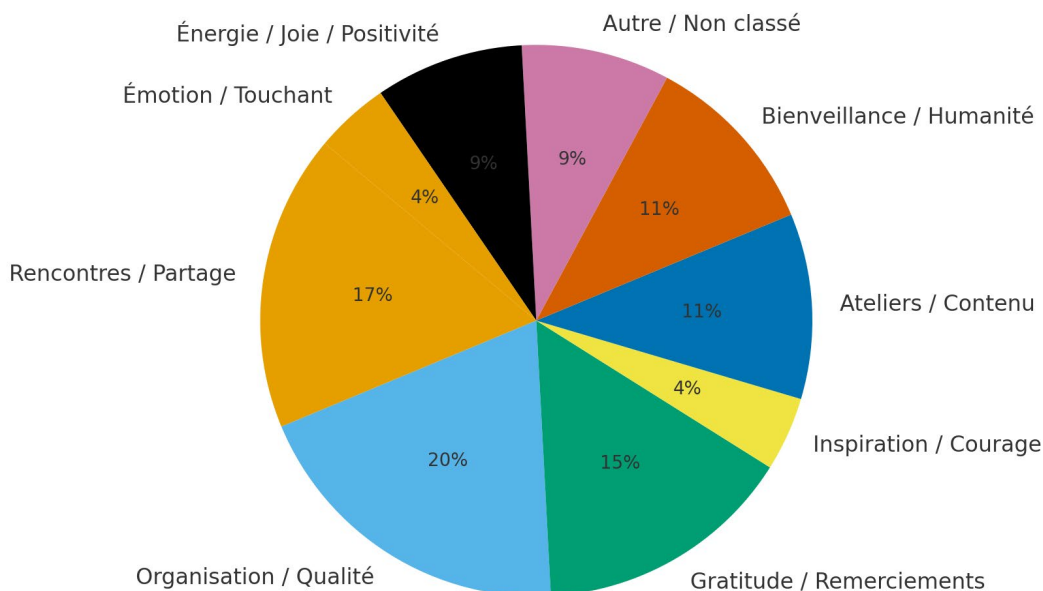


Figure 1 – Répartition des thématiques exprimées dans les cartes

Globalement, les témoignages expriment une forte charge émotionnelle et une bienveillance marquée envers l'organisation et les intervenantes. Les participantes valorisent particulièrement les rencontres et le partage, ainsi que l'énergie positive générée par la journée. Les ateliers et tables rondes sont cités comme des moments riches et concrets favorisant la reconstruction et la confiance en soi. Au moins 20% des participantes souhaiteraient que ce forum soit à nouveau organisé l'année prochaine.

Transcription des cartes de remerciements

Les 46 cartes suivantes ont été rédigées par les participants du forum à la fin de la journée. Au total, elles étaient près de 150 à être venues participer au forum.

Elles témoignent de leur ressenti, de leur gratitude et des émotions vécues au cours de cette journée. Les noms des auteurs ne sont pas repris dans la retranscription.

Carte 1

Que de belles découvertes,
rencontres avec les autres et moi-même.
Vivement une prochaine édition,
un prochain embarquement avec Fifrelin.

Carte 2

Merci pour ce super moment passé ce jour au
Forum des Femmes.
Bravo pour votre accueil à l'association Fifrelin
et à toutes les associations pour leur
engagement.
Merci pour vos sourires, vos activités, au
moment du Bonheur des Femmes.
Continuez comme ça!

Carte 3

Un temps de pause,
un temps récréatif,
un temps d'apprentissages
avec de merveilleuses connexions!
Un grand merci!

Carte 4

J'étais là seulement pour me balader,
et ce fut un moment très inspirant.
Je ne m'attendais à rien de précis mais je
repars avec de beaux souvenirs et j'en suis
ravie.
Merci pour ce que vous faites!

Carte 5

Beaucoup d'émotions.
Des femmes fortes, besoin de lâcher, de se
soutenir.
À un moment, ateliers du matin, on aurait dit
une armée de femmes en entraînement!
LOL

Carte 6

Superbe journée
dans la bonne humeur
À refaire

Carte 7

Une belle journée remplie de belles énergies,
riches et apaisantes. Une échappée. Oui, un
parfait booster pour donner de l'envie, de la foi
et de l'espoir. Merci et Chaleurette.

Carte 8

Tables rondes, super idées et sujets pour
aider: EMDR, méditation, respiration,
cohérence cardiaque avec des exos en direct
ou en pratique.

Carte 9

Quelle belle journée.
Merci.

Carte 10

Trop cool journée!!!
Et arrêtons le sucre et tous à la cocaïne!!!

Carte 11

Super journée.
Je me suis sentie à l'aise rapidement et j'ai
adhéré.
À bientôt!
Bravo pour les partages d'expériences!

Carte 12

C'est important de se retrouver dans une
journée entière, inviter les "d'ailleurs", parler
de sujets qui nous touchent, nous apaisent, en
faire une fête.

Carte 13

Bravo pour cette belle initiative, ce beau
moment.
Continuez, lâchez rien!
Félicitations, bravo, c'est merveilleux tous ces
moments.

Carte 14

Heureuse d'avoir assisté à cette journée
enrichissante et dans laquelle plusieurs sujets
ont parlé.
Merci beaucoup à toute l'équipe.

Carte 15

Femme victime de violences conjugales.
Femme victime de violences volontaires en
réunion.
Femme travaillant dans la sécurité.
Actuellement en invalidité.
Cette journée a été pour moi infiniment
gratuite et des "Merci".

Carte 16

Super initiative, super organisation, super activités et des personnes extraordinaires!
Merci pour tout

Carte 17

Merci Cécile, Marie et toutes.
Super atelier avec Anne.
Vive les femmes!

Carte 18

Je repars remplie d'énergie et d'amour et de sororité.

Carte 19

Je reviens du Forum Femmes, Forêt et Arts.
Merci, merci à toutes ces femmes, c'était une très belle après-midi pour moi.
ENCORE!

Carte 20

Le réseau EVE a été très content de participer à cette journée.
L'organisation était au top, les intervenantes, chacune à leur tour, nous ont apporté un témoignage prenant et émouvant.
À refaire.

Carte 21

J'ai apprécié avoir les retours du vécu et découvrir des intervenantes, ces guerrières.
Merci pour ces ateliers profonds. En espérant pouvoir en rencontrer encore.
Merci pour l'établissement, le lieu et l'énergie.

Carte 22

Super programme avec des femmes inspirantes, inspirées et formidables.
Merci pour toutes ces partages, les ateliers et la sororité.

Au plaisir de vous retrouver,
Affectueusement

Carte 23

Belle expérience et bonne humeur
à refaire

Carte 24

Merci pour ce merveilleux moment de partage.

Carte 25

Émouvant, bienveillant,
accueil parfait,
tables rondes incroyables.
À refaire absolument

Carte 26

Magnifique événement, tables rondes avec des intervenantes touchantes. On en ressort en douceur... Mille mercis pour ce partage.
À refaire absolument

Carte 27

Formidable avec Fifrelin.
Je me suis régalée.

Carte 28

Merci Cécile pour tous les moments que tu nous fais passer, à nous.

Carte 29

Incroyables moments d'apaisement de soi auxquels je ne m'attendais pas...
Rencontres de personnes très inspirantes, des conférences très intéressantes, découvertes de différents ateliers qui m'ont toujours tenté sans jamais oser m'y lancer.
Un grand merci à toute l'équipe.
Fière d'être une femme & de faire partie de cette belle aventure.

Carte 30

Merci!
Quelle inspiration que nous permettent tous ces témoignages, tant de bienveillance.
Ateliers qui nous permettent d'avoir l'avenir entre nos mains.
Vous êtes merveilleuses
MERCI!

Carte 31

Mais quel(s) plaisir(s) d'être venue vous rencontrer
et profiter de cette journée "Femme sous le signe de la Joie et du Lumineux"

Carte 32

Excellente journée, riche en émotions, rires et plaisir.
Une journée conviviale à 100 %.
Merci à toute l'équipe.
Super et très bientôt

Carte 33

Belle rencontre, magnifique journée.
Merci

Carte 34

Atelier des Près
2 jours pour entretenir et dégager un flot
d'énergie et de la magie avec Fabella ☐
Merci beaucoup, c'était top!

Carte 35

Super, j'ai beaucoup aimé les explications, les ateliers et les sports.

Carte 36

Très belle journée, bien organisée!
Intervenantes touchantes, stimulantes, courageuses.
Présentation tip-top de Sophie.
À refaire, avec davantage d'ateliers!!!
Mille mercis

Carte 37

Un grand bravo.
Trop top à refaire.
Témoignages bouleversants.

Carte 38

Belle énergie.
Bravo.

Carte 39

Inspirants, bienveillants,
parfaits.
On attend la prochaine édition

Carte 40

Que d'énergie, que de belles rencontres.
Merci pour ces moments uniques.

Carte 41

Belle expérience avec l'atelier voix,
et les témoignages sont enrichissants.
Merci.

Carte 42

Excellent moment de connaissance et de partage.
Très intéressant et passionnant.

Carte 43

Merci pour tout votre travail à toutes.
Vous portez l'espoir de toutes les filles et femmes de cette belle France.
Avec vos sourires et votre chaleur, vous nous encouragez à vivre au lieu de survivre,
à être les femmes incroyables que vous êtes.
Merci

Carte 44

Merci pour cette belle journée,
j'en garderai un très bon souvenir.

Carte 45

Journée très instructive,
libération et compréhension de soi.

Carte 46

Émotions, vibrations, sourires, rencontres,
plaisirs partagés.
Journée ++

Annexe 10: Bibliographie

Bibliographie de la bibliothèque ambulante présente lors du Forum à La Ciotat

- ALNAAMI, Shahd. The writings of Shahd Alnaami. Zine. Palestine, 2024, <https://www.shahdalnaami.com/zine>
- DAAS, Fatima. *La petite dernière*. Roman. Editions Notab/Lia, France, 2020, 192p
- DELORME, Wendy. *Devenir lionne*. Essai. Editions JC Lattès, France, 2023, 168p
- DESPENTES, Virginie. *King Kong Théorie*. Essai. Livre de Poche, France, 2007, 160p
- DUPORTAIL, Judith. *Maternités Rebelles*. Essai. Binge Audio Editions, France, 2024, 176p
- HAMANT, Olivier. *Antidote au culte de la performance. La robustesse du vivant*. Essai. Editions Gallimard, France, 2023, 64p
- HOLDBAN, Cécile, A. *Premières à éclairer la nuit*, Roman. Editions Arlea, France, 2024, 207p
- LAUBARD, Charlotte, *Changer l'art par ses marges*. Essai. Editions Head Haute Ecole d'art et Design, Suisse, 2025, 100p
- LAURENS, Camille. *Ta promesse*. Roman. Editions Gallimard, France, 2025, 368p
- MARTZ-KHUN, Emilie & MILL, Jessie. *Curieux manuel de dramaturgie pour le théâtre, la danse et autres matières à changement*. Editions du Passage, France, 2024, 416p
- MOYA, Mel. *Mater Dolorosa*. Poésie. Éditions l'Arbre de Diane, Belgique, 2025, 116p
- NAFIZI, Azar. *Lire dangereusement*. Roman. Editions Zulma, France, 2024, 320p
- RAYBAUD, Alice. *Nos puissantes amitiés*. Essai. Editions La Découverte, France, 2024, 320p
- SAQUE, Salomé, *Résister*. Essai politique. Payot, France, 2024, 144p
- SILVA, Paulina. *Les Femmes. Et nos pensées au fil du temps*. Roman graphique. Boîte à bulles, France, 2020, 176p
- SOHN, Lili. *La guerre des tétons*. Roman graphique. Editions Michel Lafon, France, 2015, 224p
- SOHN, Lili. *Vagin Tonic*. Roman graphique. Editions Casterman, Belgique, 2018, 272p
- TARRAGONI, Federico, *Émancipation*. Politique, Editions Anamosa, France, 2021, 104p
- TEMPEST, Kae. *Connexion*. Essai. Editions de l'Olivier, France, 2021, 150p
- VASQUEZ, Laura, *Les Forces*. Roman. Editions Du Sous-Sol, France, 2025, 305p
- YON, Adèle, *Mon vrai nom est Elizabeth*. Roman. Editions du Sous-Sol, France, 2025, 400p
- Z&T. *Sur le boulevard*. Poésie. Editions Midis de la Poésie, Belgique, 2025, 82p